

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №1"  
городского округа город Октябрьский  
Республики Башкортостан

## II Всероссийский педагогический конкурс



Проект

**"ЗДОРОВЫЙ ПОДРОСТОК -  
СИЛЬНАЯ НАЦИЯ!"**



Автор проекта:

заместитель директора  
**ЗИМАНОВА ЛАРИСА АЛЕКСЕЕВНА**

г. Октябрьский РБ - 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Перед современным обществом остро стоит одна из главных задач – духовное возрождение нации. Нам, россиянам, важно, каким будет человек будущего. Реформа системы образования ориентирована на воспитание ответственной, самостоятельной, творческой личности.

Какими бы мы хотели видеть своих детей в 21 веке? Добрыми, заботливыми, доброжелательными, трудолюбивыми, преданными своему Отечеству. Но при всём этом они должны быть психологически и физически развитыми, т.е. быть здоровыми людьми.

Здоровье человека зависит от многих факторов и один из них – физическое развитие. Развитие физических качеств начинается с раннего возраста, и школьный период жизни - самое благотворное время для этого. Но школьных уроков физкультуры не всегда достаточно для физического развития личности, нужна целая система по физическому воспитанию, которая не возможна без внеклассной спортивно-массовой работы. Поэтому многие дети занимаются в спортивных секциях и кружках.

Среди средств, которые эффективно действуют в данном направлении, можно назвать **спортивно-туристическую деятельность**, которая способствует формированию правильного образа жизни, укрепляет здоровье, в том числе и психическое, помогает достичь физического совершенства.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

Проект " ЗДОРОВЫЙ ПОДРОСТОК - СИЛЬНАЯ НАЦИЯ! " создан с целью активизации творческой, познавательной и практической деятельности учащихся, направленной на укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовку к трудовой деятельности и защите Родины, профилактику детских правонарушений.

Данная проблема очень актуальна и своевременна, а воспитательные мероприятия, направленные на её решение, отличаются новизной, воспитывают в подрастающем поколении патриотизм и культуру спорта.

### Актуальность проекта:

- организация совместного семейного досуга;
- заполнение свободного времени учащихся нужным и полезным делом;
- возможность выбора деятельности исходя из интересов ребёнка;
- подготовка к самостоятельной жизни.

При разработке проекта были намечены **основные этапы** выполнения творческого проекта:

- подготовительный
- конструкторский
- технологический
- заключительный

и сформулирован **ожидаемый результат**:

- укрепление здоровья учащихся;
- воспитание чувства патриотизма, осознанности, ответственности;
- повышение уровня физической подготовленности;
- увеличение числа учащихся не только класса, но и школы, систематически занимающихся спортом.

**Сроки реализации:** 2020-2022 гг.

На первом (подготовительном) этапе проекта были поставлены следующие цели и задачи:

#### **Цели проекта " ЗДОРОВЫЙ ПОДРОСТОК - СИЛЬНАЯ НАЦИЯ! "**

- пропаганда туризма и здорового образа жизни;
- привлечение к туристской деятельности учащихся школы и их родителей.

#### **Задачи проекта " ЗДОРОВЫЙ ПОДРОСТОК - СИЛЬНАЯ НАЦИЯ! "**

- привитие интереса к туризму через массовые туристские мероприятия;
- достижение физического совершенства;
- профилактика правонарушений;
- организация семейного досуга;
- воспитание активной жизненной позиции,
- обучение учащихся и их родителей основам туризма;
- способствовать развитию патриотических чувств, убеждений, через соприкосновение к истории своего края.

#### **I этап. Подготовительный** (сентябрь – ноябрь 2020 г.)

Через беседы и диспуты учащиеся осознали значимость данного проекта, его новизну и целесообразность в жизни общества. При этом можно отметить следующие этапы:

1. Знакомство и изучение методической и специальной литературы.
2. Изучение общественных интересов, а также интересов и потребностей учащихся по проведению различных форм спортивно-туристической работы.

3. Согласование с администрацией школы мероприятий различного масштаба.
4. Разработка сценариев спортивно-туристических мероприятий .
5. Подбор и расстановка инструкторов – выпускников и старшеклассников с учётом реализации целей и задач проекта.
6. Проведение обучающих занятий для инструкторов, которые будут задействованы в проведении туристических маршрутов..

Промежуточный контроль на подготовительном этапе осуществляет заместитель директора по воспитательной работе Зиманова Л. А.

**На втором (конструкторском) этапе** был намечен план будущей работы. С этой целью проводились родительские собрания, беседы с учащимися о разных видах спорта, социологические опросы и анкетирование учащихся школы.

### **План мероприятий по реализации проекта " ЗДОРОВЫЙ ПОДРОСТОК - СИЛЬНАЯ НАЦИЯ! "**

1. Работа спортивно-туристического объединения в школе.
2. Проведение спортивных походов.
3. Проведение мероприятий – туристских уроков, «Школы туриста», преодоление полосы препятствий, проведение спортивных, эколого-краеведческих игр, игр на местности с элементами ориентирования.
4. Проведение учебно-тренировочных занятий по ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжному туризму, оказанию первой доврачебной помощи с учащимися и родителями.
5. Подготовка и проведение спортивно-туристических мероприятий.
6. Пропаганда туризма и здорового образа жизни через средства массовой информации (публикации в газете «Октябрьский нефтяник»)

### **Мероприятия, проведенные в школе в ходе реализации проекта " ЗДОРОВЫЙ ПОДРОСТОК - СИЛЬНАЯ НАЦИЯ!»**

- участие в спортивных мероприятиях школы, города, Республики;
- проведение классных часов на тему "Кто здоров - тот молод", "Быть спортивным - это модно";
- участие в городских соревнованиях по спортивному туризму - **призовые места**
- участие в спортивном состязании "Марафон здоровья";



- Выпуск стенгазет с пропагандой ЗОЖ;
- индивидуальные тренировки;
- совместные тренировки;
- проведение флешмобов на тему "ЗОЖ", "ГТО";
- освещение в школьной и городской прессе хода реализации проекта "«ЗДОРОВЫЙ ПОДРОСТОК - СИЛЬНАЯ НАЦИЯ!»"
- ежегодное участие в российских соревнованиях "Лыжня России";
- проведение праздников "Мама, папа, я - спортивная семья", "Олимпийский урок", "Зарядка с чемпионом", "Молодо - не зелено", «Марафона здоровья»;
- участие в конкурсе наркопостов;
- проведение встреч с заслуженными спортсменами города;
- участие в конкурсе "Коллектив Года" в номинации "Спортивный класс";
- участие в городском конкурсе соц. рекламы по ЗОЖ – **1-2 место**;
- создание и распространение буклетов и памяток по ЗОЖ, ГТО, туризму;
- участие и подготовка спортсменов для городского конкурса-фестиваля юных инспекторов дорожного движения среди команд образовательных учреждений "Безопасное колесо" – **1 место**;
- участие в Акции министерства спорта РБ "Спорт - как альтернатива пагубным привычкам" – **Диплом Победителя**;
- индивидуальные соревнования учащихся, профессионально занимающихся спортом;
- участие в волонтерских движениях города;
- участие в городском «Турфесте» - **2-3 место**;
- Создание видеофильма о ЗОЖ и спортивном туризме;
- участие в патриотических уроках;
- спортивные встречи с учащимися других школ;
- обязательное участие в школьных, городских соревнованиях по волейболу, баскетболу, туризму и др.;

В ходе **третьего (технологического) этапа** намеченные мероприятия проводятся по плану. Ребята участвуют во всех спортивных соревнованиях города, ведется пропаганда ЗОЖ и туризма, увеличилось количество учащихся, желающих посещать спортивные кружки, появился большой интерес к истории нашей Родины и занятию спортом. В октябре 2020 года на родительском собрании участников похода было принято решение

продолжить работу над этим проектом, создан актив из родителей учащихся. Составлен маршрут и сформированы семейные группы для его прохождения.

**На заключительном этапе** проекта учащимися, учителями и администрацией школы будет проанализирована проделанная работа учителя физической культуры Тюрина С.В. и лидеров школьного самоуправления.

В школе имеются все условия для реализации проекта. Школа располагается в отдельном двухэтажном здании, в котором находятся спортивный зал, столовая, спортивная площадка, методический кабинет. В непосредственной близости от школы (100 метров) парк и стадион. В зимнее время на парке прокладывается «Лыжня здоровья».

Для проведения походов имеется туристское снаряжение: палатки 2-х местные, коврики, спальники, рюкзаки, страховочные системы, карабины, костровые принадлежности, лыжи. Имеется библиотека методической литературы, которая постоянно обновляется.

Для отслеживания результатов работы проекта в школе создан координационный совет. Мнение об участии в проекте выражается путём анкетирования участников проекта.

На основании этого Советом школы **принято решение:**

- считать, что цели, поставленные перед проектом " Здоровый подросток - сильная нация",
- реализуются, а задачи - выполняются;
- продолжить реализацию проекта в 2020-2021 и 2021-2022 уч. годах;
- объявить благодарность учителю физической культуры Тюрину С.В., заместителю директора по воспитательной работе Зимановой Л.А. за работу и активное привлечение учащихся к спорту и профилактику правонарушений;
- наградить особо отличившихся учащихся Почетными грамотами и подарками.

### **ВЫВОД:**

Учащиеся осознают потребность нашей Родины в хорошо образованных, энергичных людях, умеющих принимать яркие, интересные решения, искренне желающих принести пользу своему Отечеству. От их активности зависят и личные профессиональные достижения юношей и девушек, и уверенное будущее России. **Чтобы стать настоящим патриотом своей страны, необходимо крепкое нравственное и физическое здоровье, а этого добиться можно только через физические упражнения и спорт. Не может быть сильного государства без духовного и физического здорового населения, а именно это в значительной степени обеспечивает именно ЗОЖ.**



# ПРИЛОЖЕНИЯ







**Туристический маршрут пройден**



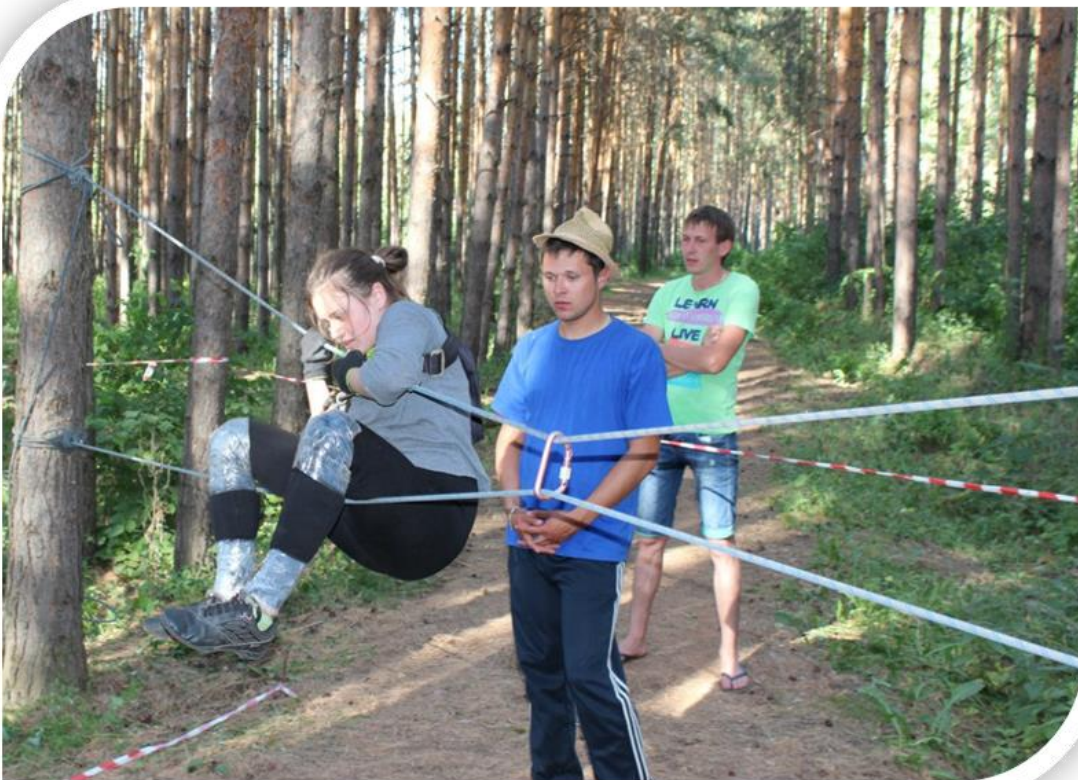




**Городской слет туристов.  
Кандры Куль**







**Учимся преодолевать свои страхи и  
слабости**







**Команда туристов на зимнем маршруте**







**Покоряем новые вершины**





**Личным  
примером**







**Здоровый подросток – сильная нация!**





## A vertical strip of cartoon children's faces, smiling and looking forward. The faces are drawn in a simple, friendly style with large eyes and wide smiles. The children have various hairstyles and colors, including brown, orange, and red hair. Some are wearing colorful clothing like green, blue, and yellow. The background is white, and the overall mood is cheerful and positive.

- 1. Как вы считаете, нужно ли заниматься физическим воспитанием школьников?**
- 2. Как вы относитесь к идеи семейного туризма?**
- 3. Хотели бы вы, чтобы ваша семья приняла участие в таком походе?**
- 4. Способны ли Вы помочь в организации прохождения маршрутов?**
- 5. Могли бы вы помочь советом или оказать материальную помощь в реализации проекта?**
- 6. Хотелось бы Вам, чтобы подрастающее поколение знало больше об истории города, школы, родного края?**



## Диаграмма социологического опроса родителей учащихся МБОУ СОШ №1

***В опросе приняло участие 118 человек***





## **Вопросы для анкетирования учащихся 2-11 классов СОШ№1**

- 1. Хотел бы ты сделать жизнь в нашей школе более интересной и полезной?**
- 2. Согласен ли ты принять участие в проекте и провести совместно с родителями туристический поход?**
- 3. Как ты относишься к идеи организации семейного спортивного туризма?**
- 4. Чувствуешь ли ты ответственность за будущее страны, веришь в то, что от молодых многое зависит?**
- 5. Хотел бы ты гордиться своей школой?**
- 6. Есть ли у тебя идеи по усовершенствованию воспитательного процесса?**





## **Диаграмма анкетирования учащихся 2-11 классов СОШ№1**

**В голосовании и приняло участие 85 человек**

**Большинством голосов было принято решение об участии в проекте «Здоровый подросток - сильная нация» и организации летнего спортивного семейного туризма**

